

# 浅谈初中健美操课程教学方法研究

陈燕辉

(湖南省长沙市长雅中学 湖南 长沙 410000)

**[摘要]** 健美操是一种在音乐伴奏之下进行的一项有氧运动,它能够塑造形体,保证学生身体健康和休闲娱乐,其具有极大的艺术性和节奏感,所以通过练习之后能够有效锻炼人体的协调力与灵敏度,促使人能够实现全面发展,培养审美能力和纠正一些不良形态,所以长期以来受到了越来越多学生的喜爱。当前教学过程中还是多多少少存在一些问题的,对此这就需要教师使用各种方式创新教学模式,提升教学效率。

**[关键词]** 初中体育;健美操课程;教学策略

## 一、教学内容分析

(一) 根据教学目标充分了解教学内容

当前很多中学都开展了健美操课程,依照教育部门以及时代对于人才的要求,以及为了能够与发展要求相适应,就必须要将健美操课程的教学目标进行明确,依照学生的实际学习情况,将培养学生审美能力与提升身体素质当作教学目标。从当前的课程教学情况能够发现为了能够达到以上目标并适应新课改的基本要求,就需要制定出科学合理的教学目标。

与此同时教师还必须要明确每一节课的教学任务,具体包括:引导学生熟练掌握和健美操有关的理论内容;并依照不同的教学内容使用不同的教学方式的教学;通过教学改善学生体态,提升身体协调性与灵活程度。另外,在教学的时候还应该培养学生的合作精神与创新意识,营造出来和谐愉快的教学氛围。

(二) 科学选择教材加强对教学内容的创新

不论是进行理论教学还是实践教学,体育教师都应该依照教学发展的真实状况实施,在具体选择教材的时候教师要有一定的针对性,其难度等要素都要与学生实际状况相适应,以此加大学生们对健美操学习的兴趣。但是其中应该要保证教材的权威性。当前教材众多,虽然很多都能够满足基本的教学要求,但是从很大程度上来说还有很多不合格的教材混入其中,影响了教学效果。

在初中健美操教学的时候,教师除了要教授一定的理论知识之外,更多的还需要教授实践技术。对此,在上课的时候应该要先阐述理论内容,并引导学生在实践训练当中不断提升技能。在时代不断发展之下,还需要对教学内容进行创新,例如在讲解一些基础性动作的时候可以加入新的动作,激发学生兴趣。

## 二、教学效果分析

(一) 提升了学生的学习能力

健美操本身要让学生协调好头、四肢以及躯干等部位,然后依照音乐伴奏旋律编排健美操动作,在整个动作编排的过程中学生的健美操学习能力能够得到显著的提升。并且在不断地练习过程中还能够有效提升身体协调能力与自主锻炼的能力,通过自主动作编排,在创新能力的培养上也有显著效果。

(二) 提升了学生的审美能力

很多体育教育工作者认为学习健美操还能够增强学生的审美能力,提升学生创新编撰的能力。在学习健美操的时候其站立姿势通常都要收腹、提臀、抬头、挺胸,在此过程中就能够纠正学生一些不良姿态,提升学生气质、另外健美操学习还能够有效锻炼学生的肌肉和韧带,以此起到塑形的目的。在教学的过程中还能够通过音乐引导培养学生的韵律感与节奏感,提升对音乐的鉴赏能力。

(三) 可以提升运动水平,增强学生之间的友谊

健美操本身是一种在音乐伴奏的基础上,运用肢体语言来表达自身意识的运动。在整个运动过程中除了能够满足自我需求之外,还能够找到彼此之间相互交流的方式,让学生在轻松的学习氛围中学会正确处理彼此之间的关系,进一步提升未来适应社会

的能力。另外在学习的过程中还会接触到不同班级的同学,并以此作为桥梁进行交流与沟通,建立良好的人际关系。

## 三、教学策略分析

(一) 依照学生特点开设教学内容

在选择教学内容的时候应该要将初中生生男女性别之间的差异、对健美操课程的兴趣爱好差异以及不同体质学生对于体育项目需求上的不同作为基础。一般情况下男生都比较喜欢运用强度较大,具有一定对抗性和竞争激烈的体育课程,比如篮球或者是足球等等;相反女生则更加喜欢运动强度比较小,并且动作优美,对抗程度较小的体育课程,比如舞蹈课或者是健美操课等等。对于不同兴趣爱好的学生来说也要将健美操内容进行改革与创新,比如对于爱好机械以及计算机内容的学生在内容设置上应该要加强一些上肢上变化比较多的动作等等。比如对于大部分男生来说在上课的时候可以将球操应用进去,对于女生来说可以将绳操或者是形体训练等内容应用进去。这样就能够最大限度上提升学生的学习兴趣,将师生之间的距离拉近,最终营造良好的课堂氛围与体育教学环境,让学生的自信心能够在健美操课程之中得到有效的提升与锻炼。

(二) 加强对体育活动内容的拓展

学生在学校当中除了要要进行系统性的体育专业知识的学习,还应该要增强课外的体育活动锻炼。体育专业知识可以通过课堂教学来培养,但是课外活动还需要教师多加组织。课外活动可以进一步增强学生的自主意识、自信心,让学生养成良好的品质,并锻炼做人做事的能力。在很多中学当中基本都没有时间举办健美操比赛,但是开展篮球以及足球运动相对比较多,其原因主要在于很多学生兴致不高以及文化课时间占用时间过多等等。对此,学校还应该要定期组织健美操比赛,来让比赛督促教师加强教学,也同样让学生在比赛的过程中提升自身的健美操能力。

(三) 建立科学的教学评价体系

在教学的时候还应该要加强对学生情感、心理以及意识等方面的综合性评价,在评价的时候需要将其结果评价和过程评价相互融合在一起,具体的评价方式需要加入组合动作和编创的能力,这样才能够在最大限度上调动学生的积极性,以此可以更加享受健美锻炼。

## 四、结束语

通过上述分析,总的来说,在社会的不断发展之下,体育锻炼受到了越来越多人的欢迎。在当前初中体育教学当中,健美操是非常重要的有效的一个项目。在课程改革的新形势之下教师应该要不断创新教学内容,强化教学方式,提升教学效果,以此来确保健美操课程能够顺利地发展。

## 参考文献

- [1] 岳娟. 健美操课程教学现状及对策研究[J]. 运动, 2016(14): 51-52.
- [2] 叶文娟. 健美操课程的教育功能及教学研究[J]. 教育理论与实践, 2017(27): 65-66.